

# همیشه‌های تندرستی



## افزایش امید به زندگی زنان ایرانی؛ ۲۵ سال

هفته ملی سلامت بانوان با هدف جلب توجه جامعه، خانواده‌ها و زنان به بیماری‌های این گروه برگزار می‌شود

**گزارش** مریم سرخوش روزنامه‌نگار

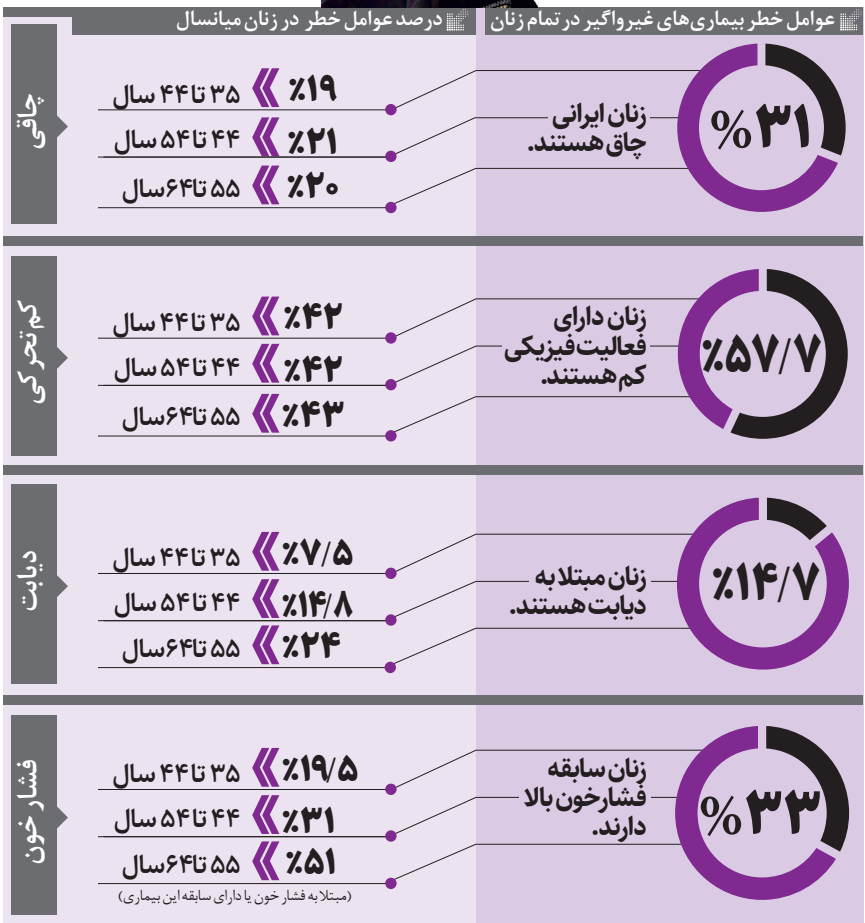
هفته ملی سلامت بانوان با شعار «بانوی سالم، مادر سالم، نسل سالم» از امروز تا ۳۰ مهر در سراسر کشور آغاز می‌شود. وزارت بهداشت هم در این هفته برنامه‌های مختلفی را با هدف ارتقای سلامت زنان با

اجرای برنامه‌هایی در حوزه افزایش سطح سواد سلامت، سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های آنها و... برگزار خواهد کرد.

زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و سلامت‌شان تأثیر قابل توجهی بر سلامت خانواده و جامعه دارد. بخش قابل توجهی از آنها هم متولدان دهه‌های ۵۰ و ۶۰ هستند که اکنون با میانسانی

گذشته‌اند و بروز بیماری‌ها و مشکلات جسمی در آنها بیشتر خواهد شد. البته مطالعات نشان داده که میزان مرگ‌ومیر زنان در برخی از گروه‌های سنی کمتر از مردان است، اما براساس آمارهای بهداشتی آسیب‌پذیری بیشتری در مقابل بیماری‌ها در مقایسه با مردان دارند. علاوه بر این، شیوع برخی بیماری‌ها هم در میان آنها بیشتر است. دکتر

ملیحه کیاپور، رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت در گفت‌وگو با همشهری درباره این هفته و مخاطراتی که سلامت زنان به‌ویژه گروه‌های میانسال را تهدید می‌کند، به نکات مهمی اشاره می‌کند. او همچنین چند توصیه جدی برای زنان دارد که منجر به افزایش سلامت و شادابی بیشتر در زندگی آنها می‌شود.



### محورهای اصلی سلامت بانوان

کیانفر درباره برگزاری هفته ملی سلامت بانوان می‌گوید: این رویداد توسط اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت طراحی و برگزار می‌شود، اما مخاطبان ما در این هفته تمام زنان ایرانی هستند و امیدواریم بتوانیم توجه جامعه، خانواده‌ها و خود زنان را به این مهم جلب کنیم. به‌گفته این مسئول، محوریت اصلی برنامه‌های در حال اجرا از طریق نظام شبکه بهداشتی کشور در حوزه سلامت زنان، افزایش امید به زندگی است که این مهم از طریق کاهش مرگ‌ومیر و کاهش ناتوانی با ارائه خدمات و مراقبت‌های

### زنان با چه بیماری‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنند؟

به‌گفته کیاپور، در حال حاضر بیشترین علت مرگ زنان ۳۰ تا ۵۹ ساله در ایران به‌ترتیب اولویت بیماری‌های ایسکمیک قلبی، سرطان پستان، سکته مغزی، دیابت و حوادث ترافیکی، بیماری‌های ناشی از فشار خون بالا و سرطان روده بزرگ (کولورکتال) است. او تأکید می‌کند، البته با هدف کاهش این آسیب‌ها سازوکار پیشگیری و غربالگری برای شناسایی و درمان زودهنگام این بیماری‌ها از طریق نظام

ادغام یافته سلامت به گروه هدف محقق می‌شود. او درباره راهبردهای اجرایی هم توضیح می‌دهد: نخستین راهبرد پیشگیری از مرگ‌ومیر ناهنگام و زودهنگام زنان از طریق کنترل عوامل خطر، پیشگیری و تشخیص زودهنگام بیماری‌هاست. دومین راهبرد هم بهبود شیوه زندگی، ارتقای سلامت باروری و سلامت عمومی و افزایش توانمندی گروه سنی هدف برای خودمراقبتی است. افزایش سواد سلامت هم سومین راهبرد اجرایی وزارت بهداشت برای این گروه خواهد ناتوانی با ارائه خدمات و مراقبت‌های

رئیس اداره سلامت میانسالان وزارت بهداشت تأکید می‌کند: با تغییرات گام‌به‌گام و مستمر در شیوه زندگی (تغذیه و فعالیت بدنی) می‌توان از ابتلا به تمام این بیماری‌ها که طبق تحقیقات جدید ارتباط آن به سبک زندگی انسان اثبات شده است، پیشگیری کرد.

**توصیه مهم** طبق آخرین توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی، زنان در کنار داشتن تغذیه سالم و فعالیت بدنی، اگر به شکل زیر برنامه‌ریزی کنند از سلامت و شادایی بیشتری در زندگی برخوردار خواهند بود.

**غربالگری برای ۳ بیماری**

**سرطان دهانه رحم**  
پاپ‌اسمیر روش ساده و کم‌هزینه‌ای برای بررسی سلامت دهانه رحم است. در نظام شبکه بهداشتی کشور پس از نخستین مراجعه زنان متاهل، تشکیل پرونده و بررسی تاریخچه باروری‌شان براساس شرایط وضعیت سلامت روده‌ها آگاه‌شده. در صورت وجود خون مخفی در مدفوع براساس گزارش آزمایشگاه یا FIT مثبت آزمایش‌های تکمیلی و تصویربرداری‌های لازم (کولونوسکوپی) انجام خواهد شد.

**سرطان پستان**  
در زنان نخستین و مهم‌ترین غربالگری خودارزیابی و معاینه مربوط به بافت سینه است. در دوران باروری پس از پایان عادت ماهانه و در زمان یائسگی به‌صورت ماهانه باید تغییرات در بدن چک شود و در صورت تغییر پوست یا ترشح یا وجود توده در پستان و زیر بغل باید به مراکز خدمات جامع سلامت یا پزشک مراجعه کنند. در زنانی که نتیجه معاینات طبیعی است و سابقه خانوادگی ندارند پس از ۴۰ سالگی نخستین ماموگرافی باید انجام شود.

### عدد خبر

۷۲۶۱ نفر

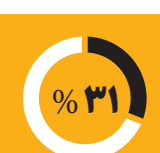
سال گذشته به بیماری سل مبتلا شدند. مهشید ناصحی، مدیر کشوری برنامه کنترل سل و جذام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اعلام این مطلب گفته براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، میزان بروز سالانه سل در کشور، ۱۱ مورد به ازای ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است و از مجموع بیماران مبتلا ۴۴ درصد را زنان و ۲۵ درصد را بیماران غیرایرانی تشکیل می‌دهند.



عامل بروز بیماری سالک در کشور موش‌های صحرایی هستند. محمدرضا شیرزادی، رئیس اداره کنترل بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان وزارت بهداشت با اعلام این آمار اما از کاهش ابتلا به بیماری در کشور خبر داده و گفته طی ۱۵ سال اخیر موارد این بیماری به‌طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده است و از ۸۷ به ۱۰۴ در هر ۱۰۰ هزار نفر در ۱۴۰۲ رسیده است.



خطر ابتلا به آنفلوآنزا با تزریق واکسن کاهش پیدا می‌کند. سیدعلیر ضاتاجی، استادیار ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفته تزریق واکسن آنفلوآنزا تنها برای افرادی که حساسیت شدید به تخم‌مرغ دارند، افراد مبتلا به سندروم گلین باره و کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود.



احتمال بروز زوال عقل در افرادی که تنهایی را بیشتر تجربه می‌کنند وجود دارد. این نتیجه یک مطالعه در ایرلند است که نشان می‌دهد تنهایی مداوم با افزایش سن بر مغز افراد تأثیر می‌گذارد و با افزایش ۳۱ درصدی احتمال ابتلا فرده به هر نوع زوال عقل افزایش ۱۵ درصدی احتمال اختلال شناختی همراه است.

### تغذیه پروانه بندبی روزنامه‌نگار

هادی چوپان هر روز چند وعده غذا می‌خورد؟

هادی چوپان، اسطوره بدنسازی ایران در معتبرترین مسابقه سالانه بدنسازی یعنی «قایت‌های مسترالمپیا ۲۰۲۴» (Mr.Olympia) که در لاس‌وگاس برگزار شد، رتبه دوم را کسب و جایزه ۲۵۰ هزار دلاری این مسابقات را از آن خود کرد. چوپان سال گذشته هم عنوان نایب‌قهرمانی را از آن خود کرده بود.

**گرگ ایرانی روزانه ۶ وعده غذا می‌خورد؟**  
اندام هادی چوپان با عضلات بزرگ و تفکیک‌شده قطعاً نتایج تمرین سنگین و وزن‌زدن نیست و به سبک تغذیه او هم مربوط است. برای همین خیلی‌ها دوست دارند بدانند هادی چوپان که لقب گرگ ایرانی به او داده‌اند، چه نوع سبک تغذیه‌ای دارد و روزانه چند وعده غذا می‌خورد. این قهرمان ملی کشورمان برنامه تمرینی و غذایی حرفه‌ای را دنبال می‌کند. برنامه تمرینی او شامل ۵ روز است که در هر روز یک تا ۲ گروه عضله را تمرین می‌دهد و برنامه غذایی‌اش هم شامل ۶ وعده با پروتئین زیاد است. چوپان برای حفظ رژیم ورزشی شدید خود از یک رژیم غذایی متعادل استفاده می‌کند. برخلاف بسیاری از بدن‌سازان، چوپان کربوهیدرات را به نفع پروتئین و چربی حذف نکرده است.

خود چوپان در مصاحبه‌ها پیش وعده‌های غذایی‌اش را اینطور توضیح داده است.

**صبحانه**

- ۳۵۰ گرم ماهی
- ۲۵۰ گرم کلم بروکلی
- یک عدد هویج
- و گاهی تخم‌مرغ کامل، سفیده تخم‌مرغ و برنج

**میان‌وعده صبح**

- ۴ عدد فیله مرغ
- ۳۰ قاشق برنج
- ۲۰۰ گرم قارچ

**ناهار**

- ۶ عدد فیله مرغ
- برنج
- کاهو

**میان‌وعده عصر**

- ۶ فیله گوساله
- برنج
- کاهو

**شام**

- ۳۵۰ گرم استیک گوشت
- برنج
- کاهو

**میان‌وعده شب**

- فیله مرغ
- هویج

### برای بدن‌سازی به چه چیزهایی نیاز داریم؟

داشتن برنامه ورزشی و تغذیه‌ای مناسب در بدن‌سازی حرف اول و آخر را می‌زند و اهمیت بسیار زیادی دارد و گرگ ایرانی از همه این برنامه‌ها تبعیت می‌کند. به‌گفته خودش، او گاهی شیطنت‌هایی در برنامه غذایی‌اش می‌کند تا فقط لذت ببرد، اما برنامه کلی او کاملاً سالم است. برای چوپان علاوه بر رشد و تقویت عضلات، بهبود عملکرد فیزیکی، سوزاندن چربی و حفظ وزن مناسب، تغذیه مناسب، سلامت روان هم اهمیت زیادی دارد. بدن‌سازی به افزایش سطح هورمون‌های خوبی مثل آندورفین می‌انجامد که بهبود حالت روحی و کاهش استرس و اضطراب را به دنبال دارد. داشتن بدنی سالم، قوی و متناسب باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.